

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ

ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

заочной формы обучения, группы 02011451

Артеменко Романа Сергеевича

Научный руководитель:

доцент кафедры

спортивных дисциплин

И.А. Руцкой

Белгород 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ.....	7
1.1. Средства и методы технической подготовки хоккеистов 8-10 лет.....	7
1.2. Обводка и финты.....	9
1.3. Методика обучения игре в хоккей	11
1.4. Совокупность технических и тактических навыков для освоения	19
1.5. Планирование тренировочных занятий	21
1.6. Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки.....	22
1.7. Контроль за подготовленностью хоккеистов.....	26
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования	34
2.3. Методика совершенствования ведения и передачи шайбы хоккеистов 10-11 лет.....	35
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
ВЫВОДЫ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Хоккей на льду – это атлетическая игра, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме при быстром и почти непрерывном разыгрывании на моментально меняющуюся обстановку. Это предъявляет высокие требования к выполнению технических действий игроками, что объективно создает предпосылки для успешных атакующих и защитных действий.

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал хоккеиста, (объем и разносторонность техники) как он реализует свои технические возможности в условиях дефицита времени и пространства при жестком силовом противодействии соперника и нарастающем утомлении.

Опыт организации занятий хоккеем в разных странах показывает, что организованное обучение игре можно начинать с 7—8 лет. Хоккей пользуется большой популярностью у детей, и эту заинтересованность можно и нужно правильно использовать, организуя систематические занятия в детских группах. При этом необходимо использовать защитный инвентарь и облегченную шайбу.

Следует стремиться к максимальному использованию того оздоровительного эффекта, который имеют занятия зимой на воздухе. Такие занятия могут быть организованы на любой ледяной площадке: во дворах, на площадках ЖЭК или катка стадиона.

Большим подспорьем здесь являются ежегодно организуемые с 1965 г. всесоюзные турниры клуба «Золотая шайба».

Занятия с детьми необходимо строить на основе широкого использования подвижных и специально разработанных подводящих игр и хоккея по упрощенным правилам.

Поэтому дальнейшее совершенствование технической подготовки в настоящее время приобретает большое значение.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования ведения и передачи шайбы юных хоккеистов.

Объектом исследования являлась техническая подготовка юных хоккеистов.

Предмет исследования – методика совершенствования ведения и передачи шайбы хоккеистов 10 – 11 лет.

Для решения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности технической подготовки хоккеистов.
2. Разработать методику совершенствования ведения и передачи шайбы хоккеистов 10 – 11 лет.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию передачи и ведения шайбы в хоккее.

Гипотеза исследования состояла в том, что комплексное применение сопряженного и вариативного методов позволит повысить качество ведения и передачи шайбы хоккеистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

- анализ научно – методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Практическая значимость работы состояла в том, что, во-первых, использование экспериментальной методики повисит эффективность технической подготовки хоккеистов; во-вторых, экспериментальная методика может быть использована в тренировочном процессе ДЮСШ в учебно-тренировочных группах.

Глава 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

1.1. Средства и методы технической подготовки хоккеистов 8-10 лет

Множество практических методов технической подготовки юных хоккеистов подразделяются на две группы: регламентированные и нерегламентированные (игровой и соревновательный соответственно).

В тренировочном процессе высококвалифицированных хоккеистов способ освоения техники по частям почти не используется, так как практикуется целостный метод [10].

Для совершенной проработки какого-либо технического приема или устранения недостатков используют метод избирательного воздействия. Групповые и командные тренировки имеют чаще всего комплексную направленность. В данном случае одновременно с совершенствованием технического мастерства оказывается воздействие на факторы, лимитирующие техническую подготовленность[10].

К данной категории можно отнести метод сопряженного воздействия, который позволяет единовременно совершенствовать технику передвижения по льду, броска, ведения шайбы, обводки, пассивов и развивать скоростные и скоростно – силовые качества хоккеистов. Этот способ применим и в упражнениях технико – тактической направленности, когда наряду с совершенствованием технических приемов совершенствуется и их тактическая направленность.

На занятиях по совершенствованию технического мастерства тренировочные задания выполняются в рамках 2-х основных методов:

- 1) непрерывный (характеризуется непрерывностью тренировочной работы);
- 2) интервальный (обусловленный интервалом отдыха).

При использовании обоих методов тренировочные задания могут выполняться как в равномерном режиме при постоянной интенсивности работы, так и в переменном при изменяющейся интенсивности [4,10].

Вариативный метод подразумевает различные вариации выполнения технических упражнений. Используют его, когда наступает порог дальнейшего совершенствования того или иного технического приема. Так, при совершенствовании ведения шайбы, а также бросков применяют утяжеленные шайбы весом около 400-600 г., тяжелые клюшки, сделанные из металла; при совершенствовании техники передвижения на коньках воздействуют на силовую составляющую с помощью специального пояса либо утяжелённого жилета. Последний также используется в совершенствовании силовых приемов. Ниже представлен план тренировки спортсмена-хоккеиста:

- работа с отягощением (от 30 сек до 2-5 мин);
- работа в облегченных условиях, без отягощения; работа в полной форме;
- работа в спортивном костюме и т.д. (4)

Повторный метод – метод, при котором многократно выполняются упражнения с интервалами на отдых, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы. Обширно используется в практике технической подготовки хоккеистов.

Оттачиванию технической подготовленности способствует и множественное повторение технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях на протяжении всего тренировочного года.

В конце микроцикла техника совершенствуется во взаимосвязи с развитием специальной выносливости и тактической подготовкой.

Как правило, в большинстве упражнений участвуют игроки всех амплуа. Но также нужно давать отдельные упражнения только защитникам и только нападающим. Вместе с тем для лучшего понимания защитником действий нападающих и нахождения наилучшего способа противостояния им очень полезно иногда меняться местами: нападающие переходят в защиту, а защитники – в нападение.

Каждый тренер вправе сам придумывать новые специальные упражнения, исходя из собственных соображений, поэтапно увеличивая сложность и интенсивность их выполнения.

1.2. Обводка и финты

Обучение игре в хоккей начинается со знакомства с ее правилами и основным содержанием, функциями и обязанностями игроков. После этого переходят к изучению техники передвижения на коньках и основным техническим приёмам владения клюшкой[4,10, 11].

Обводка – это комплексное хоккейное движение, целью которого является обман соперника с получением определённого преимущества в конкретном игровом моменте. Её эффективность характеризуют движение на коньках, владение клюшкой, а также обманные манёвры. Обводка бывает длинной, короткой и силовой.

Длинная обводка характеризуется обширным игровым пространством, которое игрок использует для получения преимущества, попросту объезжая соперника на скорости, прорываясь вперёд, закрывая шайбу туловищем и клюшкой.

Короткая обводка используется игроками для получения выгоды при малом количестве поля. Она осуществляется с помощью бега короткими шагами, обманными манёврами телом. Суть её состоит в том, что хоккеист вынужден ввиду ограниченности пространства сблизиться с соперником до расстояния 3-4 метра, после чего, проделав финт, обыграть соперника.

Третий вид обводки – силовая. Её смысл заключается в том, что спортсмену, ведущему шайбу, необходимо принять устойчивое положение и умышленно навязать сопернику силовую борьбу, используя силовые приёмы и закрывая шайбу туловищем, ногой, пером клюшки. При правильном использовании скорости и массы тела иницирующий игрок зачастую выходит победителем.

Финт – это комплекс движений телом, головой, клюшкой, необходимый для более качественного обмана соперника. Как раз-таки финт и определяет эффективность обводки. Отсюда можно сделать вывод: чем лучше спортсмен владеет своим телом, чем лучше он может им маневрировать, тем правдоподобнее будут казаться его финты.

Финт, как и любая ложь, имеет и правдивую часть. Чаще всего правдивая и ложная части финта взаимно противоположны. Иными словами, хоккеист, выполняя финт, должен заставить обороняющегося поверить в его «ложь» и среагировать на неё, после чего резко сделать истинное движение в противоположную сторону, избавившись от нападающего игрока.

К примеру, существует финт на бросок и передачу. При исполнении финта любая его часть может быть как ложной, так и истинной. Допустим, игрок, выходя на защитника, показывает корпусом и головой, что собирается сделать передачу своему напарнику для обхода обороняющегося игрока. В то время, как защитник ведётся на пасс происходит резкий и хлесткий бросок в ворота от нападающего с шайбой.

Также есть финт туловищем и головой. Игрок с шайбой движется на защитника, показывая телом и взглядом, что собирается уйти влево. После того, как защищающийся ведётся на этот манёвр, нападающий резко ускоряется и уходит влево, тем самым обманывая соперника.

Ещё один интересный обман – ложная потеря шайбы. Смысл в том, что игрок, ведущий резиновый снаряд, делает движение, якобы он теряет шайбы путём вылета её с крюка. Когда защитник реагирует на это, рвясь на скорости на шайбу, нападающий ускоряется, забирает шайбу и обводит соперника по большой дуге слева или справа.

1.3. Методика обучения игре в хоккей

Хоккей с шайбой на льду – командная спортивная игра, которая заключается в противостоянии двух соперничающих команд, цели которых – передавая шайбу клюшками, забросить ее в ворота противником наибольшее количество раз, при этом пропустив как можно меньше.

Обучение данной игре происходит в основном с изучения правил, а также функциями и обязанностями игроков. С первым выходом на лёд юноши осваивают технику скольжения. Сначала это происходит при

помощи средств, дающих устойчивость, таких как бортик площадки, стул и т.д.

Для достижения наивысших навыков технику передвижения сочетают с техникой владения клюшкой и шайбой в следующих упражнениях:

- Ведение шайбы одновременно коньком и клюшкой;
- Ведение шайбы без отрыва клюшки ото льда и др.

Ведению стоит начинать обучать с попеременным движением шайбы влево-вправо, находясь в статическом положении. Далее необходимо подключать движение в медленном темпе по прямой. По достижению таких навыков стоит выполнять движение в разные стороны, спиной, челноки, а также подключают сопротивления соперника.

Броски обычно ставят, начиная с кистевого броска слева для леворуких и справа для праворуких. Стоит отметить, что данный бросок не только хорошо совмещается с движением игрока, а даже значительно облегчается в плане усвоения.

Вначале броски выполняют в борт на расстоянии 4-5 метров, делая шаг в сторону броска. По мере освоения навыков расстояние до борта увеличивают, делая при этом 2-3 шага. После броски делают в непосредственном движении. Вот полезные упражнения для совершенствования бросков:

- Броски по воздуху на дальность и точность;
- Броски в створ ворот в движении;
- Броски в ворота после соперничества с другим игроком;
- Эстафеты с использованием бросков.

Обучение ударам по шайбе – ещё их зовут щелчками – ведётся по таким же принципам, как и обучение броскам. Начинают с хлёсткого удара

коротким замахом, не отрывая клюшку от льда. Позднее обучают более сложному удару – с высоко поднятой клюшкой. Данный приём достаточно сложный и состоит из двух частей: замах и удар. Игрок, выполняющий данный бросок, представлен на рисунке 1.



Рис.1. Игрок, выполняющий щелчок

Обучение силовым приёмам проводится вначале без коньков, к примеру, толчки плечом в приседе, игра «бой петухов», упражнения с боксёрским подвесным мешком и т.д. Далее, переходя непосредственно на лёд, изучают в специальных упражнениях, таких как:

- Толчки плечом, грудью, бедром соперника,двигающегося без шайбы/с шайбой;
- Толчки соперника на медленном ходу;
- Борьба при одновременном движении защитника и нападающего.



Рис.2. Силовой приём

Закрепляется данный аспект в учебных играх. Наглядная демонстрация силового приёма приведена на рисунке 2.

Индивидуальные действия в атаке

Немаловажное значение для повышения эффективности действий хоккеиста имеет рациональный выбор способа ведения шайбы, поэтому юных спортсменов с самых первых шагов в хоккее нужно научить правильно делать выбор способа ведения шайбы в зависимости от создавшейся ситуации на поле.

Так, «широкое» ведение с перекладыванием клюшки целесообразно применять при наличии достаточного пространства. «Короткое» — наоборот, на участках поля, где большая скученность игроков при обводке.

А вот при стартах, когда нужно быстро набрать максимальную скорость, оторваться от соперника, когда нужно двигаться как можно быстрее, лучше вести шайбу толчками.

Во время бега по виражам предпочтительно вести шайбу без отрыва клюшки от шайбы. В углах поля, на участках, где большая скученность игроков, где нужно действовать нешаблонно, хороший эффект дает ведение шайбы коньками. А в том случае, когда у хоккеиста прижата клюшка или он вообще остался без «орудия труда», ведение коньком — единственный способ контроля шайбы.

Очень часто игроку необходимо как можно дальше удалить шайбу от соперника. В этом случае самый рациональный способ ведения — держа клюшку одной рукой, одновременно прикрывая шайбу телом. И особенно эффективно такое ведение при движении по виражу.

Бросок. Прежде чем принять решение произвести бросок, хоккеист должен учитывать: расстояние до ворот, расположение партнеров и соперников, время для подготовки броска, готовность вратаря к

отражению шайбы.

Перед тем как произвести бросок, игрок должен обязательно посмотреть на цель, хотя бы периферическим зрением, и определить свое положение по отношению к воротам, положение вратаря в створе ворот. Также необходимо учитывать положение шайбы на льду, так как шайба «видит» не то, что видят глаза, т. е. незащищенные части ворот, которые хоккеист видит взглядом, нередко бывают закрытыми, если на них смотреть с места, где расположена шайба.

Идеальным местом для броска считается позиция по центру ворот на расстоянии 4 — 5 м (если вратарь стоит посередине на линии ворот). Если игрок поражает ворота с расстояния до 7 м и под углом не более 45° от стоек, эффективность таких бросков также очень велика (Костка В., 1976). Наиболее опасны броску на уровне щиколотки и под клюшку. Опасны также броски в верхний угол со стороны клюшки вратаря. В момент перемещения вратаря наиболее опасным является бросок в направлении внешней стороны опорной ноги.

Удар (щелчок) по шайбе с длинным замахом — наиболее сильный бросок. Однако он не отличается высокой точностью и для его выполнения требуется много пространства и времени. При этом отсутствует элемент внезапности. В связи с этим целесообразно выполнять его с дальних позиций, когда указанные недостатки компенсируются высокой скоростью полета шайбы.

Удар (щелчок) по шайбе со средним замахом более точен, чем с длинным замахом, и требует гораздо меньше времени на подготовку. Короткий удар выполняется в том случае, когда нужно без промедления послать шайбу в ворота. Этот удар наиболее точен. Подкидка применяется, когда нужно перебросить шайбу через какое-либо препятствие (лежащий вратарь, защитник, клюшка и т.п.). Подставление клюшки применяется, когда нужно изменить направление

движения шайбы. Этот прием очень эффективен вблизи ворот из-за своей неожиданности.

При броске способом «подставление клюшки» игрок располагается непосредственно перед вратарем или несколько в стороне от него таким образом, чтобы «расширить» створ ворот, т. е. перед ближней или дальней штангой и клюшку ставит на лед с таким расчетом, чтобы шайба, отскакивая от крюка, могла попасть в незащищенную вратарем часть ворот. При этом партнер — а это чаще бывает защитник — сильно посылает шайбу по льду, целясь в крюк клюшки нападающему, изменяющему направление полета шайбы. Особенно эффективен этот прием, когда вратарь выкатывается из ворот на бьющего издали защитника, а тот посылает шайбу на крюк партнеру, стоящему несколько в стороне, «расширяющему» створ ворот.

Броски с неудобной стороны. Основное их преимущество состоит в том, что они выполняются неожиданно для вратаря и защитников.

Броски шайбы с разворота очень опасны, так как вратарь не видит подготовительной части броска и ему трудно определить направление полета шайбы.

Подводя итог, можно сказать, что если вы правильно выбрали место броска, наиболее благоприятный для этого момент и соответствующий обстановке способ броска и к тому же можете технически правильно его выполнить, успех будет обеспечен,

И еще одно дополнение. Броски шайбы — это только стадия взятия ворот. А ведь, к сожалению, у наших хоккеистов атака очень часто заканчивается броском в отличие, например, от канадцев, у которых атака начинается с броска. Поэтому сразу после выполнения броска хоккеист и его партнеры должны идти на добивание шайбы, отскочившей от вратаря или от обороняющегося полевого игрока, с тем чтобы повторным броском добиться успеха. Если же шайба после броска прошла мимо ворот, надо

постараться сразу же овладеть ею и продолжить атаку.

Прием шайбы. Основными техническими задачами игрока, принимающего передачу, являются: освобождение от опеки и выход на свободное место, чтобы занять наиболее острую позицию для организации продолжения или завершения атаки; по возможности видеть партнера с шайбой и не занимать позицию вне достигаемости паса; стараться предугадать момент и направление передачи.

Шайба, посланная несколько назад по ходу движения, должна приниматься коньком и сразу переводится на крюк клюшки.

Обводка

При выборе средств обыгрывания соперника очень важно умение определить его индивидуальные особенности, т. е. слабые и сильные стороны в подготовленности, и уловить момент обыгрыша.

Против массивного и малоподвижного обороняющегося особенно эффективно большое количество перемещений; против защитника-«тихохода» — финты с изменением темпа и направления движения; против «резкого» — финт «игра на паузе». В том случае, если обороняющийся первым сделал движение для отбора шайбы, атакующий за счет изменения направления движения может уйти в противоположную сторону.

Когда атакующего встречают двое обороняющихся, то целесообразно сделать маневр в сторону наиболее сильного, а затем проскочить между ними или попытаться обойти одного из обороняющихся со стороны борта.

Единоборство с вратарем

При единоборстве с вратарем атакующему в целом можно посоветовать: при выходе один на один держать шайбу перед собой, а не сбоку; заставить вратаря первым сделать ход; играть не шаблонно; сочетать обманные действия и разнообразить их; использовать бросок в

сторону клюшки — он предпочтительнее.

Всегда нужно учитывать расположение вратаря в воротах: вратарь не выходит из ворот — нападающий смещается в сторону и заставляет вратаря сделать движение, затем бросает в незащищенную часть ворот (между ногами, в дальний угол, под опорную ногу); вратарь выкатывается из ворот — следует обыгрыш за счет обводки.

С учетом индивидуальных качеств- атакующего: отличная техника финтов — предпочтительней обводка; отличная техника броска — предпочтительней бросок.

Надо принимать во внимание рост и стойку вратаря: вратарь небольшого роста, играет в низкой стойке — предпочтительней бросок верхом; вратарь высокого роста играет в высокой стойке — предпочтительней бросок низом.

Успех в единоборстве может обеспечить и изучение индивидуальных особенностей игры каждого конкретного вратаря. Для этого нападающие должны постоянно изучать сильные и слабые стороны игры вратарей. Наряду с этим полевой игрок должен тщательно анализировать свои действия и находить причины удачных и неудачных исходов каждого единоборства с вратарем, а выявив их — работать над устранением недостатков, совершенствовать свои сильные стороны.

Действия в различных зонах

Нападающие. Индивидуальные атакующие тактические действия нападающих включают в себя: в зоне нападения — выбор позиции, выгодной для броска и приема шайбы; расположение на «пяточке» так, чтобы видеть партнеров, соперников, вратаря; выбор позиции для помехи вратарю и подправления шайбы; умение наезжать на «пяточок» в нужный момент; прижатие соперника с шайбой к борту для создания стандартного положения; умение войти в зону и удерживать шайбу, дожидаясь партнеров; в средней зоне — индивидуальный проход средней зоны по

центру, флангу поля; поддержание атаки; в зоне защиты — выбор места для организации контратаки; индивидуальный выход из зоны.

Защитники. Подключение защитника в атаку должно быть хорошо подготовлено. Защитник с высоким уровнем развития быстроты, выносливости и технической подготовленности может больше внимания (естественно, без ущерба для обороны) уделять атаке. Именно таким атакующим защитником видится современный хоккеист, играющий в обороне. Как правило, индивидуальные тактические действия защитника в атаке ограничиваются: в зоне нападения — занятием ударной позиции на рубеже синей линии; выходами к воротам для завершения броска; в средней зоне — поддержанием атаки; индивидуальным проходом по флангу, а нередко и с последующим входом в зону нападения; в зоне защиты — выходом из борьбы на свободное место при помощи короткого рывка; пробросом шайбы вдоль борта; индивидуальным выходом из зоны по флангу, по центру поля. Обводка в зоне защиты должна быть почти исключена.

1.4. Совокупность технических и тактических навыков для освоения

При изучении новых навыков стоит брать во внимание принципы «от простого к сложному», «от изученного к новому». По мере освоения спортсменами определенных навыков стоит применять упражнения на их сопряжение. Любое упражнение необходимо проработать по следующим уровням:

1. На месте
2. Медленно в движении
3. Быстро в движении
4. Медленно в движении с препятствиями

5. Быстро в движении с препятствиями
6. Медленно в движении с сопротивлением соперника
7. Быстро в движении с сопротивлением соперника
8. В игре
9. В соревнованиях

Ниже представлен список возможных упражнений для спортсменов-хоккеистов 10-11 лет.

Упражнения на общую физическую подготовку для обучения технике катания выглядят следующим образом:

- Принятие основной стойки хоккеиста
- Ходьба в основной стойке хоккеиста
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки на одной ноге с поворотами на 90°, 180° и 360°
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег спиной вперед
- Упор присев — упор лежа и обратно
- Прыжковые упражнения со скакалкой
- Челночный бег

Упражнения для обучения технике катания на коньках выглядят следующим образом:

- Равновесие на одном коньке
- Приседание с касанием льда одним коленом с последующим быстрым
- возвратом в основную стойку хоккеиста

- Падение на оба колена с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста
- Падение на грудь с последующим быстрым возвратом в основную стойку хоккеиста

1.5. Планирование тренировочных занятий

Представленная последовательность планов-конспектов тренировочных занятий в возрастной группе 10-11 лет построена согласно принципу «от простого к сложному» и применима при наличии двух и более тренеров на льду [11].

Окончательное решение при планировании тренировочного занятия и полного годового цикла остается за тренером и зависит от следующих факторов:

- количества и квалификации тренеров;
- количества и подготовленности хоккеистов;
- других условий проведения тренировочного процесса.

При этом тренер должен уметь грамотно составить план сезона, выбрать необходимые упражнения, komponуя их в тренировочные занятия. Необходимо использовать творческий подход при составлении планов-конспектов. Пользуясь представленными планами-конспектами, тренер может их изменять, адаптируя под работу с конкретной командой, например:

- менять технические навыки;
- добавлять в упражнение и убирать из него технические элементы;

- увеличивать и сокращать дистанцию (объем) выполнения;
- увеличивать и уменьшать площадь выполнения упражнения и тд.

Изменения должны происходить в рамках перечня технических и тактических навыков, представленных для данной возрастной группы. Детальное и качественное освоение навыков без какого-либо форсирования является приоритетным.

1.6. Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки - эмоциональное, увлекательное интегральное средство развития физических качеств и способностей, таких, как быстрота, ловкость, координация, скорость, скоростная выносливость и т. д.; средство развития технических навыков, индивидуальных и групповых тактических действий, а также игрового мышления. Многообразие этих игр позволяет тренеру подобрать нужную игру соответственно планам воспитания тех или иных аспектов подготовленности отдельно взятых хоккеистов или команды в целом. При выборе игры тренеру необходимо определить:

- направленность и правила игры;
- размещение на хоккейной площадке;
- объем ограниченного пространства;

Хоккей на ограниченном участке площадки льда.

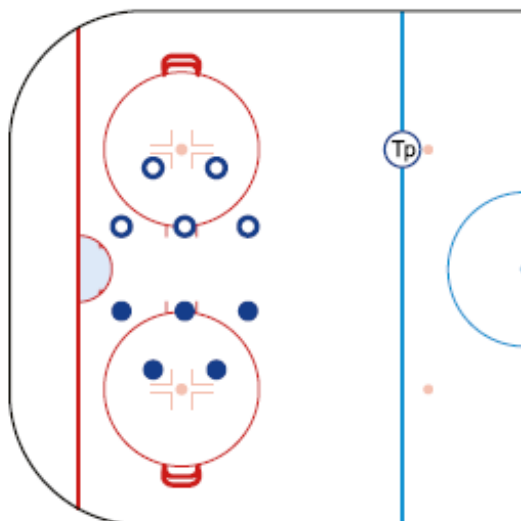


Рис. 3. Хоккей на «коротком» льду

Игра в хоккей на маленьком участке, представленная на рис. 3 площадки с применением силовых приёмов для улучшения взаимодействия игроков друг с другом.

Челночный бег с изменением упражнений по сигналу.

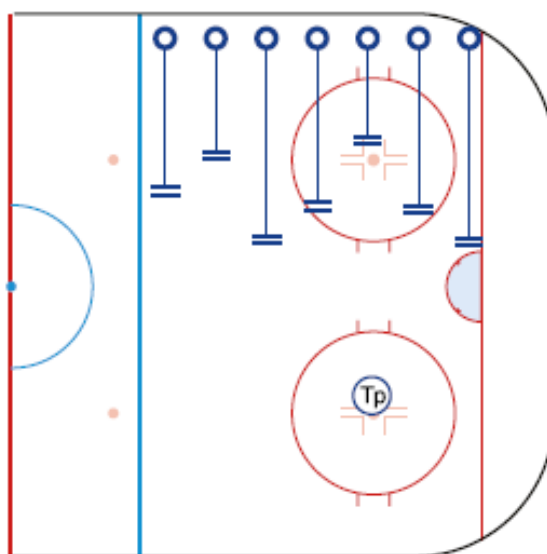


Рис. 4. Челночный бег

Игроки, выстроившись в шеренгу на одном борту, ждут сигнала тренера, стоящего на другом борту. Один короткий свисток означает старт бега лицом вперед; два коротких - упасть на грудь, встать и продолжить бег лицом вперед; один длинный - торможение до полной остановки. Свистки

звучат в произвольной последовательности. Как только игроки достигают противоположного борта, стартует другая группа.

Бег с препятствиями.

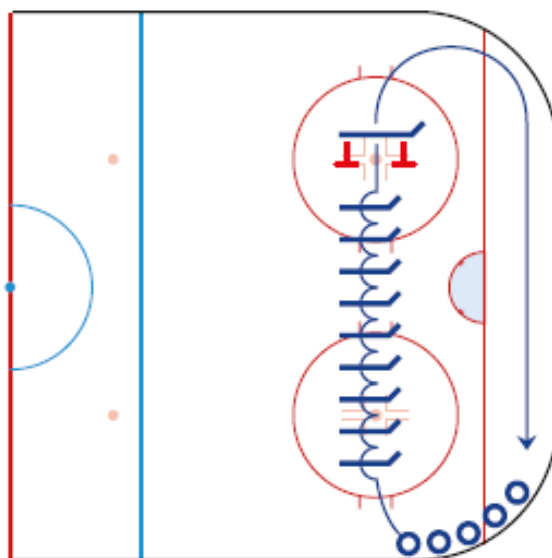


Рис. 5. Бег с препятствиями

Игроки выстраиваются за кругом вбрасывания в одной из крайних зон площадки. Ключки игроков раскладывают на льду, и таким образом образуется дорожка препятствий. В конце дорожки ставят два конуса, на которые сверху кладут еще одну клюшку. Игроки бегут по дорожке, перепрыгивая лежащие на льду клюшки, и в конце подныривают под клюшку, установленную на конусах. После того как каждый игрок пробежал два круга, конусы кладутся на боковины и клюшка опускается ниже. Теперь игроки должны перепрыгивать через нее.

Муравейник.

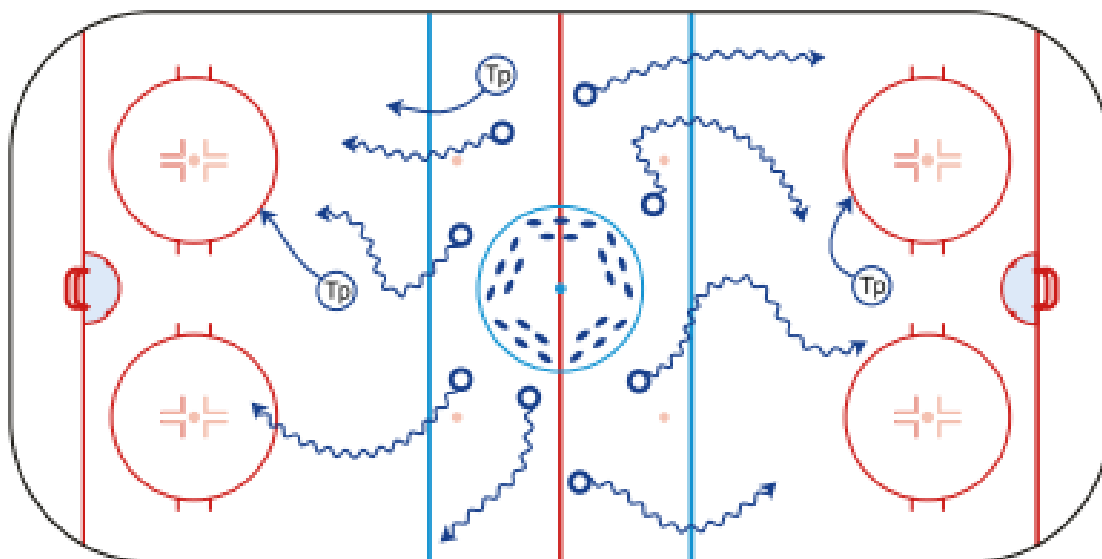


Рис. 6. Муравейник

Шайбы располагаются в центре круга. По свистку игроки ведут их и стараются завести в ворота, в то время как тренеры стараются отнять у них шайбу. Если это происходит, игрок может либо попытаться забрать шайбу у тренера, либо ехать в центр площадки за новой. Игрокам необходимо завести как можно больше шайб в ворота до свистка.

Сбей конус.

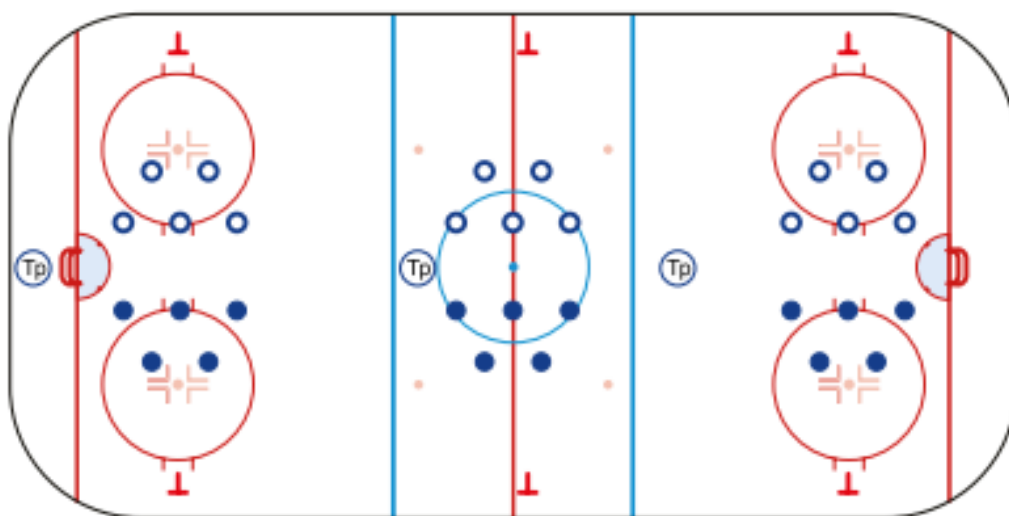


Рис. 7. Сбей конус

Ворота в игре отсутствуют. Вместо них устанавливают конусы. Задача игроков – попасть по конусу, что засчитается за забитый гол. При сбитом конусе шайба возвращается к тренеру, который вкидывает её на открытое пространство поля, после чего продолжается игра. При доминировании одних игроков над другими можно вбросить ещё одну или 2 шайбы.

1.7. Контроль за подготовленностью хоккеистов

Для контроля за подготовленностью спортсменов зачастую используют 21 показатель, которые в совокупности способны дать истинную оценку уровню физического развития, общей физической подготовленности, техники передвижения на коньках и владения клюшкой юных хоккеистов. Данные тесты разработаны С.Е. Дерябиным [11].

В связи с тем, что количество тестов слишком велико и многие из них требуют больших энергетических затрат, рекомендуется разбить прохождение нормативов на 2 дня. Контрольные испытания следует проводить после «разгрузочного» дня или дня отдыха. Следует учесть, что при тестировании хоккеистов на предмет специальной физической подготовленности, игроков необходимо разбить на 2 группы и принимать одновременно несколько тестов.

Уровень физического развития должен определяться согласно общепринятым рекомендациям по антропометрическим измерениям. Такие данные тренеру необходимо предоставлять 2 раза в год после каждого прохождения его командой диспансерного обследования.

Ниже на рисунке 8 представлена таблица нормативов антропометрических и при выполнении упражнений хоккеистов 10-11 лет:

Уровень подготовленности	Очень низкий	Низ- кий	Ниже сред- него	Сред- ний	Выше сред- него	Высо- кий	Очень высо- кий
баллы	1	2	3	4	5	6	7
тесты							
1. Длина тела	137.7	143.2	146.0	148.7	151.5	154.2	159.7
2. Вес тела	29.5	35.6	38.7	41.7	44.8	47.8	53.9
3. Окружность грудной клетки	64.8	69.6	72.0	74.4	76.8	79.2	84.0
4. Динамометрия правой кисти	16.2	19.7	21.5	23.2	25.0	26.7	30.2
5. Динамометрия левой кисти	15.6	19.0	20.8	22.6	24.4	26.2	29.8
6. Становая динамометрия	49.0	58.9	63.9	68.8	73.8	78.7	88.6
7. Подтягивания на перекладине	1	4	5	7	9	10	13
8. Прыжок в длину с места	150	165	173	180	188	195	210
9. Поднимание туловища	27	33	37	40	43	47	53
10. Бег на 60 м	11.58	10.94	10.62	10.3	9.98	9.66	9.02
11. Бег на 300 м	59.6	58.1	57.4	56.6	55.9	55.1	53.6
12. Бег на 3000 м	16.0	15.24	15.06	14.48	14.30	14.12	13.36
13. Комплекс на ловкость	22.3	21.2	20.7	20.1	19.6	19.0	17.9
14. Бег на коньках на 36 м	7.1	6.7	6.6	6.4	6.2	6.1	5.7
15. Бег на коньках на 36 м спиной вперед	9.8	9.3	9.1	8.8	8.6	8.3	7.8
16. Челночный бег 18 м x12	63.3	61.1	60.0	58.9	57.8	56.7	54.5
17. 8 мин. бег на коньках	2.324	2.434	2.489	2.544	2.599	2.654	2.767
18. Слаломный бег без шайбы	30.8	30.4	29.6	28.7	27.9	27.0	26.6
19. Слаломный бег с шайбой	34.8	32.9	32.0	31.0	30.1	29.1	27.2
20. Разница в тестах	4.54	3.42	2.86	2.31	1.74	1.18	0.06
21. Точность бросков	2	5	7	8	9	11	14

Рис.8. Таблица нормативов для юношей 10-11 лет

Основываясь на данной таблице тренерский штаб и врач команды следят за индивидуальными успехами своих подопечных как в плане игры, так и в плане здоровья.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:**

- анализ научно – методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно – методической и специализированной литературы по теории и методике обучения хоккею заключался в изучении , современного состояния проблемы совершенствования ведения шайбы. как приёма технической подготовки в хоккее. Также изучались особенности технической подготовки юных хоккеистов.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за ходом учебно-тренировочного процесса в хоккее на предмет выявления места технической подготовки в подготовительном периоде и за соревновательной деятельностью (просмотрено 6 игр чемпионата МХЛ клуба «Белгород», а также 5 матчей ХК-Белгород - 2009) хоккеистов после окончания педагогического эксперимента.



Рис. 8. Состав МХК Белгород



Рис.9. МХК «Белгород» забил ГОЛ!



Рис.10. Вбрасывание шайбы

Педагогическое тестирование специальной физической подготовленности спортсменов осуществлялось по тестам, отвечающим требованиям надежности и информативности:



Рис.11. Слаломный бег с шайбой.

Хоккеист пробегает со старта. Учитывается время пробегание дистанции. Оцениваются скоростные качества хоккеиста.

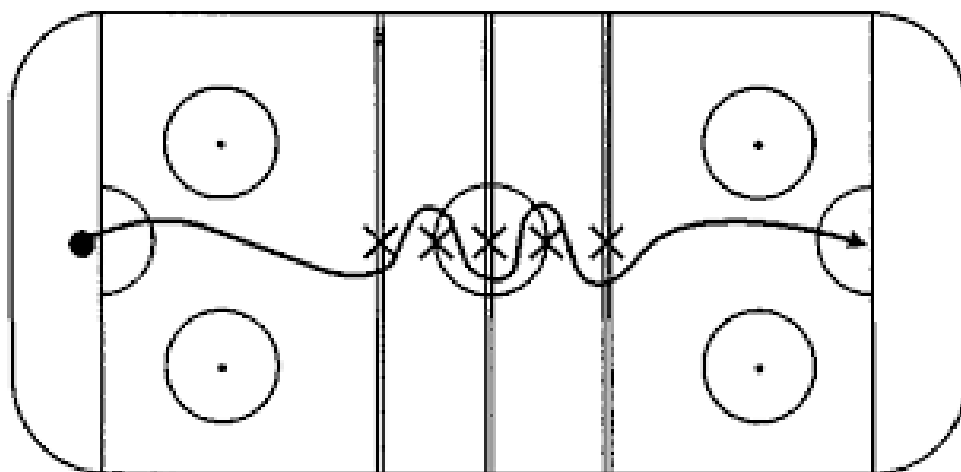


Рис.12. Обводка пяти стоек.

Хоккеист находится с шайбой у борта на расстоянии 1-1,5 м на линии ворот с шайбой. По сигналу тренера он начинает продвигаться вперед и обводит 5 стоек, расположенные в центре площадки на расстоянии 4,5 м друг от друга. После этого хоккеист выполняет бросок по воротам определённым способом. Регистрируется время от команды «Старт!» до пересечения шайбой линии ворот. Упражнение выполняется два раза при этом учитывается лучшая попытка. Оцениваются координационные способности юных хоккеистов.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности методики повышения уровня технической и специальной физической подготовленности хоккеистов в подготовительный период. Для этого перед проведением исследовательской работы атлеты были разбиты на две группы: экспериментальную и контрольную. Определение состава контрольной и экспериментальной группы произошло с использованием метода попарного отбора, при котором после первого тестирования с примерно равными показателями технической подготовленности хоккеисты зачислялись в различные группы. В последствие экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике совершенствования технической подготовленности, а контрольная – по общепринятой методике. Педагогический эксперимент завершился контрольным тестированием.

Полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью общепринятых методов математической статистики. Нами рассчитывались следующие статистические характеристики: среднее значение исследуемого показателя; стандартное отклонение; ошибка среднего значения; коэффициент вариативности показателя; минимальное значение показателя в данной выборке; максимальное значение показателя в данной выборке; разница в значениях сравниваемых показателей; значения критерия t – Стьюдента при сравнении показателей до и после эксперимента; достоверность различий сравниваемых показателей (критическое значение 0,05).

Значение t -критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

1. Получили две независимые выборки, которые обеспечивались результатами нашего эксперимента. Гипотеза $H_0: \mu_x = \mu_y$. Альтернатива $H_1: \mu_x \neq \mu_y$.

(использовался двусторонний критерий, так как нет оснований предполагать, что новая программа начальной подготовки приведет к улучшению результатов тестов). Уровень значимости $\alpha = 0,05$.

2. Выборочные характеристики рассчитали по следующим известным формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[\sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i) / n \right]$$

3. Предположение о нормальности распределения генеральных совокупностей, из которых получены результаты, были проверены с помощью критерия Шапиро – Уилки.

$$\text{Величина } b = \sum_{i=1}^k a_{nk} \cdot \Delta_k.$$

$$\text{Значение критерия } W \text{ рассчитывалось по формуле } W = \frac{b^2}{(n-1)S^2}$$

Критическое значение критерия Шапиро-Уилки для уровня значимости $\alpha = 0,05$ находили в таблице. Если $W > W_{0,05}$, принимали предположение о соответствии эмпирических данных нормальному распределению на уровне значимости 0,05.

4. Для проверки гипотезы о равенстве дисперсий применили F-критерий на уровне значимости двустороннего F-критерия: $\alpha = 0,05$.

Значение F-критерия выводили по формуле (6.1): $F = \frac{s_1^2}{s_2^2}$.

Критическое значение $F_{0,05}$ двустороннего F-критерия находим в таблице.

Если $F < F_{0,05}$ принимали предположение о равенстве генеральных дисперсий ($\sigma_x^2 = \sigma_y^2$).

5. Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам:

$$S_{\bar{x}-\bar{y}} = \sqrt{\frac{s_x^2 + s_y^2}{n}} \quad \text{и} \quad t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{S_{\bar{x}-\bar{y}}}.$$

Критическое значение t-критерия при $\alpha=0,05$ и $v=14$ находили в таблице.

Вывод: если $t < t_{0,05}$, то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу H_0 .

Вывод: степень достоверности (P) находили в таблице – t-критерия Стьюдента:

-если $P < 0.05$, $P < 0.01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

-если $P > 0.05$, то ошибка больше 5%.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе юношеского хоккейного клуба (МФК) «Белгород» - участника молодёжного Первенства России в течение регулярного сезона 2018-2019 гг. во Дворце спорта «Оранжевый лёд». В исследовании приняли участие хоккеисты 10-11 лет под руководством тренера Филиппова Юрия Владимировича.

Исследование включало три последовательных взаимосвязанных этапа: Первый этап (январь 2018 г. – июнь 2018 г.) носил констатирующий характер. В нем рассматривались и анализировались особенности технической подготовки хоккеистов. Кроме этого, анализировалась специфика организации тренировочного процесса. Разрабатывалось направление исследования, формулировался и уточнялся методологический аппарат работы (цель, задачи, гипотеза и т.д.). Определялись методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента.

Второй этап (июль 2018 г. – февраль 2019 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. В процессе педагогического эксперимента (в начале и по окончании) было проведено тестирование технической подготовленности юных хоккеистов, которые на основе полученных результатов были разбиты на контрольную и экспериментальную группы. Хоккеисты контрольной группы проводили тренировочный процесс по общепринятой методике, а тренировочная программа экспериментальной группы – разработана нами.

Третий этап (март 2019 г. – май 2019 г.) имел обобщающий характер. В нем оценивалось влияние различных тренировочных программ на

повышение уровня технической подготовленности юных хоккеистов контрольной и экспериментальной групп. Для этого результаты предварительного и контрольного тестирования обрабатывались с помощью методов математической статистики в контрольной и экспериментальной группах, а в последствии сравнивались между собой. После этого полученные результаты нашего исследования оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

2.3. Методика совершенствования ведения и передачи шайбы хоккеистов 10-11 лет

Исследования были проведены в юношеском хоккейном клубе ХК «Белгород». В экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах занималось по 25 хоккеистов 11-12 лет. В эксперименте в КГ применялась стандартная программа подготовки юных хоккеистов, которая используется в ДЮСШ и СДЮСШОР по хоккею с шайбой. Юные хоккеисты ЭГ занимались по экспериментальной авторской методике, нацеленной на подготовку к спортивной деятельности.

При отработке техники владения клюшкой и шайбой игрок должен знать и выполнять следующие основные действия:

- ведение шайбы при движении спиной вперед и выполнение передач и бросков из этого положения;
- ускорение вперед с шайбой при беге по прямой и по дуге;
- быстрый пас при резком повороте, пас в одно касание, передача с отскоком шайбы от борта;
- длинный пас при беге лицом вперед, спиной вперед, по дуге;
- прием шайбы, отскочившей от борта или «отрыв» ее от борта;

- быстрый кистевой бросок;
- щелчок с длинного и укороченного замаха низом с учетом возможного направления шайбы в ворота или добивания отскочившей от клюшки вратаря шайбы;
- броски с ходу по движущейся на встречу или сбоку шайбе;
- обманные движения (финты);
- техника отбора с применением силовых приемов плечом, бедром, грудью.

При использовании метода вариативного воздействия в беге на коньках поочередно выполняют упражнения с отягощением (утяжеленный пояс), в обычной форме и без формы. В первом случае воздействие оказывается на силовой потенциал спортсмена, в третьем – на скоростной (соотношение 25:25:50). Контрастность отягощений способствует повышению эффективности скоростного маневра.

Критерием эффективности передачи шайбы служит точность, своевременность и неожиданность их исполнения. Передачи шайбы – наиболее важные технико-тактические приемы игры юных хоккеистов, обуславливающие взаимодействие партнеров и обыгрыш соперника. При совершенствовании точности и своевременности передач использовались следующие игровые упражнения: стоя на месте, в движениях лицом и спиной вперед, в парах, тройках и пятерках, без смены и со сменой места, без участия соперников (2:0, 3:0, 5:0) и с ними (2:1 и 2:2, 3:1, 3:2 и 3:3, 5:2, 5:3 и 5:4).

Финты отрабатывались в упражнениях с единоборствами в совокупности с отбором шайбы. При этом начальным можно принимать упражнение с партнером (в парах), в котором один игрок упражняется в

обыгрыше, другой – в отборе шайбы у соперника. Затем задание усложняют и выполняют уже в условиях игровой деятельности: сначала против малоактивного, а затем активного противника, на контролируемой высокой скорости движения, на относительно большом и малом игровом пространстве.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведение педагогического эксперимента позволило выявить динамику подготовленности в контрольной и экспериментальной группах хоккеистов ХК «Белгород». Она представлена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей технической подготовленности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента

Название теста	Название группы	Результаты эксперимента	
		Начало	Окончание
Обводка пяти стоек	Экспериментальная	$7,2 \pm 0,12$	$6,9 \pm 0,14$
	Контрольная	$7,1 \pm 0,11$	$7,0 \pm 0,15$
Слаломный бег с шайбой	Экспериментальная	$14,3 \pm 0,27$	$14,1 \pm 0,16$
	Контрольная	$14,7 \pm 0,17$	$14,3 \pm 0,27$
Броски шайбы в ворота	Экспериментальная	$8,4 \pm 0,28$	$9,6 \pm 0,36$
	Контрольная	$8,6 \pm 0,24$	$9,1 \pm 0,38$

В тесте «**обводка пяти стоек**» с последующим броском в ворота юные хоккеисты экспериментальной группы улучшили свои показатели с 7,2 до 6,9 с, а в контрольной – с 7,1 до 7,0 с. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверные изменения выявлены только в экспериментальной группе ($P < 0.05$).

В тесте «**слаломный бег с шайбой**» юные хоккеисты экспериментальной группы улучшили свои показатели с 14,3 до 14,1 с, а контрольной – с 14,7 до 14,3 с. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверные изменения выявлены только в экспериментальной группе ($P < 0.05$).

В тесте «**броски шайбы в ворота**» юные хоккеисты экспериментальной группы улучшили свои показатели с 8,4 до 9,6 попаданий, а в контрольной – с 8,6 до 9,1 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверные изменения выявлены только в экспериментальной группе ($P < 0.05$).

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы указывает на необходимость поиска новых путей повышения эффективности тренировочного процесса, связанных с совершенствованием ведения и передачи шайбы юных хоккеистов ХК «Белгород».

2. В процессе теоретического анализа нами была разработана методика совершенствования ведения и передачи шайбы юных хоккеистов, которая основывалась на сопряженном и вариативном воздействии.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что хоккеисты экспериментальной группы достоверно улучшили показатели ведения шайбы и точности удара ($P < 0.05$). У хоккеистов контрольной группы подобных изменений после проведения исследования не выявлено.

4. Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная нами методика совершенствования ведения и передачи шайбы является более эффективной, чем общепринятые, и она может использоваться в тренировочном процессе для повышения его эффективности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие практические рекомендации:

- для совершенствования передачи и ведения шайбы у юных хоккеистов необходимо повысить их силу, используя в тренировочном процессе сопряженный метод тренировки;
- на начальном этапе тренировки необходимо включить вариативный метод;
- использовать метод приспособления двигательных навыков к влиянию внешних условий;
- точность, или меткость, передач шайбы партнёру следует совершенствовать с помощью различных упражнений в бросках, выполняемых в различного вида мишени (в том числе подвижные и внезапно появляющиеся), также в ворота, защищаемые вратарем и без вратаря;
- при совершенствовании точности и своевременности передач шайбы партнёру использовались разнообразные игровые упражнения: стоя на месте и в движениях лицом и спиной вперед в парах, тройках и пятерках, без смены и со сменой места, без активного противодействия (2:0, 3:0, 5:0) и с активным противодействием противника (2:1 и 2:2, 3:1, 3:2 и 3:3, 5:2, 5:3 и 5:4);
- с целью совершенствования скрытности и неожиданности передачи шайбы следует выполнять коротким кистевым движением, при этом используя обманные действия корпусом – финты;

- наибольший эффект дают специальные упражнения в выполнении передач в ходе обводки, имитации броска в ворота, торможения, силового единоборства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вестник Федерации хоккея России. Научно-методический вестник ФХР № 6 / М-ФХР, 2019
2. Вестник Федерации хоккея России. Научно-методический вестник ФХР № 7 / М-ФХР, 2019.
3. Вестник Федерации хоккея России. Научно-методический вестник ФХР № 5 / М-ФХР, 2019
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / В.П. Савин - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 400 с.
5. 2. Сиренко Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем, учебное пособие. [Текст] / Ю.И. Сиренко / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2006. _ 132 с.
6. 3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. [Текст] / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. _ 3-е изд. _ М.: Академия, 2006. - 518 с.
7. 4. Тренировка юных хоккеистов. [Текст] / Пер. с англ. _ М.: ООО Издательство «Астрель», 2003. _ 201 с.
8. 5. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. [Текст] / А.В. Ивойлов. - М.: Академия, 2013. - 245 с.
9. 6. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе. [Текст] / В.М. Качашкин. - М.: Владос, 2011. - 132 с.
10. 7. Кузнецова, З.М. Развитие двигательных качеств школьников. [Текст] / З.М. Кузнецова. - М.: Креативпресс, 2012. - 185 с.
11. 8. Курамшин, Ю.Ф. Курс лекций по теории и методике физической культуры. [Текст] / Ю.Ф.Курамшин, В.И.Попова. – С.-Пб.:СПбНИИФК, 2012. - 192 с.

10. Лях, В.И. Координационные способности школьников. [Текст] / В.И. 55 - М. РГУФК, 2013.-184с.
11. Лебедев, Н.Г. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. [Текст] / Н.Г. Лебедев. - М.: Теория и практика физической культуры, 2013. - 109 с.
12. Научно-методический вестник ФХР № 5 / М-ФХР, 2019). Программа подготовки юных хоккеистов
12. Мудрук, А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов. [Текст] /А.В. Мудрук. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. - 36 с.
13. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, [Текст] 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта).
14. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. [Текст] – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.14.Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
15. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
16. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. [Текст] – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
17. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. [Текст] – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
18. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. [Текст] Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.

19. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). [Текст] Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.
20. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. [Текст] – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
21. Азбука хоккея – АВС. [Текст] /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.: ил.
22. Дневник вратаря. [Текст] /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.:Беларус. Энцикл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
23. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. [Текст] – М.: Человек, 2012. – 96 с.
24. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. [Текст] – М.: Человек, 2012. – 80 с.
25. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. [Текст] – М.: Человек, 2012. – 84 с.
26. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. [Текст] – М.: Человек, 2012. – 84 с.
27. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. [Текст] – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
28. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие. [Текст] / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Недельная программа для детей 10-11 лет ХК «Белгород»

Дни недели	нагрузка	Ледовая тренировка	Общая Физическая Подготовка
Понедельник	Выше среднего	-техника владения клюшкой + техника броска 1.25 часа	Работа в зале над общим физическом развитии ребенка. 45 минут
Вторник	Выше среднего	- техника катания 1.25 часа	Растяжка Акробатика 45 минут
Среда	средняя	Через неделю: - Выходной - упражнение 1х0, 2х0 из различных позиций 1,25 часа	
Четверг	Выше среднего	Работа через неделю: -техника владения клюшкой + техника броска - техника катания 1,25 часа	Работа в зале над общим физическом развитии ребенка. 45 минут
Пятница	Выше Среднего	- Единоборство на все поле 1х1, 2х2, 3х3 1.25 часа	
Суббота	Средняя	Игровая тренировка 1,5 часа	
Воскресенье		В Ы Х О Д Н О Й	

Приложение 2

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

1. Не говорите отрицательно об игроке в присутствии других ребят (особенно, во время соревнований, если игрок не оправдывает Ваших ожиданий). Помните, объектов критики должна быть плохая игра, а не человек!
2. Всегда благодарите игроков за хорошую игру.
3. Знание индивидуальных особенностей игроков - достоинство и преимущество хорошего тренера.
4. Ничего не разлагает команду, как приписывание заслуг коллектива одному лицу (игроку или тренеру).
5. Будьте начальником лишь на тренировках и в играх. В остальных случаях Вы - старший товарищ. Стремитесь к установлению доверительных отношений с ребятами.
6. Помните! Сомнительные источники информации (сплетни, пересуды) вредны, прежде всего, Вам. В команде должна быть создана морально здоровая информация. Пресекайте любые проявления неуважения, агрессивности среди игроков, «стукачество».
7. Будьте справедливы, давая характеристику игроку, даже если отношения с ним оставляют желать лучшего.
8. Проводите больше времени с командой, организуя неформальные мероприятия, объединяющие коллектив: походы в кино, в поход и т.д.
9. Отмечайте знаменательные даты в жизни спортсменов: перед всей командой поздравляйте с днём рождения, успешной игрой и т.д.
10. Поощряйте внимание и заботу игроков друг о друге.

Приложение 3

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

1. Отзываются положительно об окружающих людях.
2. Поощряйте положительные отзывы о других, высказываемые Вашим ребёнком.
3. Никогда не обсуждайте личность другого ребёнка в присутствии своего ребёнка.
4. Не взращивайте у своего ребёнка «манию величия».
5. Поощряйте заботу о других, проявляемую Вашим ребёнком.
6. Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми: «Почему он это может, а ты нет?». Сравнивайте своего ребёнка только с ним самим.
7. Верьте в своего ребёнка! Почаще говорите ему: «Ты молодец!», «У тебя всё получится!», «Я горжусь тобой!». Уверенному в себе человеку не придёт в голову самоутверждаться, унижая других.
8. Организуйте неформальные мероприятия, объединяющие команду: походы в кино, походы на природу, и т.д.
9. Поддерживайте авторитет тренера.
10. Всё время прививайте ребёнку навыки терпимости и понимания других людей.